ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник начальника
Військового інституту з наукової роботи

полковник Борис ПОПКОВ
__.__.2022 р.

План проведення II частини I етапу експерименту застосування водорозчинних $C_{60}$ фулеренів для зменшення втоми скелетних м’язів.

| № п/п | Перелік заходів | Хто залучається | Відповідальний виконавець | Термін виконання | Відмітка про виконання |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **До початку експерименту** | | | | | |
| 1. | Доведення до учасників, які пройшли I частину вимог та етапів проведення II частини експерименту | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук | 22.05.2022 | |
| 2. | Отримання пробірок у поліклініці МВС | майор Олена Миколайчук | підполковник Генадій Ніколайчук | до 23.05.2022 | |
| Ввечері, переддень експерименту (22.05.2022 – неділя) | | | | | |
| 3. | Попередження учасників про заборону фізичних навантажень, вживання | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук | 22.05.2022 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | алкогольних напоїв, Довести про необхідність вживання (перед сном) першої порції препарату, яка підібрана індивідуально кожному учаснику | | | | |
| **Перший день 23.05.2022 (понеділок) проводиться з метою визначення впливу індивідуальної дози препарату на швидкість виконання фізичних навантажень** | | | | | |
| 4. | Прибуття учасників до спортивного комплексу (09.30 – 10.00) | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук | 23.05.2022 | |
| 5. | Біг визначеної кожному індивідуально в минулому етапі відстані з **фіксацією часу** | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук | 23.05.2022 | |
| 6. | Відпочинок 15 | учасники | підполковник | 23.05.2022 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | хвилин (можна попити води) | | Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук | | |
| 7. | **100 присідань в максимальному темпі із заміром часу** | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук | 23.05.2022 | |
| 8. | Забір крові одразу після закінчення фізичних навантажень, доставка пробірок до поліклініки МВС | лаборант | підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук | 23.05.2022 | |
| 9. | Перед сном випити другу порцію **0,25 л. препарату (відсутність** | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук | 23.05.2022 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **силових навантажень)** | | | | |
| **Другий – п’ятий день (24.05.2022 - 27.05.2022) проводяться з метою визначення впливу індивідуально підібраної дози на процес відновлення після щоденного визначеного індивідуально фізичного навантаження** | | | | | |
| 10 | Фізичне навантаження як у перший день . Забір крові після навантаження, доставка в лабораторію МВС | учасники лаборант | підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук | 24.05.2022 – 27.05.2022 | |
| 11 | Ввечері в п’ятницю і до кінця експерименту (27.05.2022-30.05.2022) учасники ВЖЕ НЕ П'ЮТЬ ПРЕПАРАТ | учасники | підполковник Генадій Ніколайчук | 27.05.2022 | |
| **Шостий – сьомий день (28.05.2022 – 29.05.2022) проводяться з метою виведення препарату на фоні фізичного навантаження** | | | | | |
| 1 | Фізичне | учасники | підполковник | 28.05.20 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | навантаження як у перший день БЕЗ ЗАБОРУ КРОВІ | | Генадій Ніколайчук | 22 – 29.05.2022 | |
| **Восьмий день (30.05.2022) проводиться з метою контролю виведення препарату з організму і визначення стану організму після виведення.** | | | | | |
| 13 | Фізичне навантаження як у перший день . Забір крові після навантаження, доставка пробірок в лабораторію МВС | учасники лаборант | підполковник Генадій Ніколайчук, майор Олена Миколайчук | 30.05.2022 | |
| **За результатами біохімічного аналізу крові визначається необхідність продовження експерименту ще на один день (31.05.2022)** | | | | | |
| 14 | Підготовка аналітичної записки | майор Олена Миколайчук | підполковник Генадій Ніколайчук | У визначений начальником НДЦ термін | |

Начальник науково-дослідного центру
Військового інституту
полковник
Ігор ПАМПУХА